

2026年度



はいねずみさん こんにちは！



虐待や暴力で傷つき、常に警戒しているから人間関係がうまくいかない。ときには自分自身にもハリをさしてしまう、そんな生きづらさを抱えた方を「はいねずみさん」と呼んでいます。はいねずみさんと一緒にこれからのことを考えていきたいと思っています。はいねずみさん、はいねずみさんの家族の方や支援している方も参加してみませんか。

はいねずみ オープンタイム

日程

2026年 4月 9日(木)

5月 14日(木)

6月 18日(木)

7月 9日(木)

8月 13日(木)

9月 10日(木)

~~10月 8日(木)~~

11月 12日(木)

12月 10日(木)

2027年 1月 14日(木)

2月 11日(木)

3月 11日(木)

時間 13:30~16:30

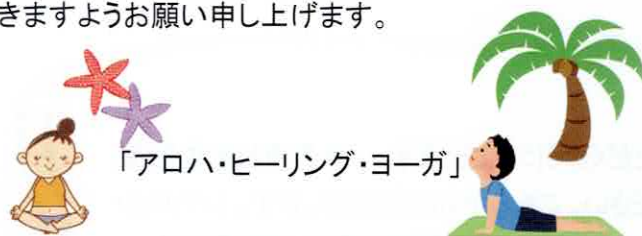
場所 エル・ソーラ仙台 研修室 仙台市青葉区中央1丁目3-1 28階

対象 DV家庭、児童虐待、ハラスメントなどの困難を経験された当事者、その家族や支援者

内容 13:30~14:45 アロハ・ヒーリング・ヨーガ
14:45~15:00 自分を守るワーク
15:00~16:20 こころの手当てワーク
※ヨガマットは用意していますので、動きやすい服装でお越しください。

参加費 500円(減免制度あり)

※個別面談(希望される方のみ) 1名:約50分間 要事前申込み。対応人数に限りがあり、ご希望に沿えないことがあります。ご了承ください。



森田ゆりさん考案の「大人とティーンのための、心と身体に優しいヨーガ」です。ヨーガの呼吸法による瞑想で、自分の心と身体と思考と精神をつなぎます。心の不安をかかえる方は特に、ヨーガは即効力を発揮します。体が硬いからダメと思いきらめている方も大丈夫。「ヨーガは難しいポーズが出来るようになることではありません。意識的な呼吸法と骨盤、背骨の調整こそがヨーガの真髄です」<森田ゆりさんより>

森田ゆりさんのご紹介

- エンパワメント・センター主宰
- 元立命館大学客員教授元カリフォルニア大学主任研究員
- 米国と日本で、多様性人権啓発、子ども・女性への虐待防止専門職の養成に約40年携わる。第57回保健文化賞、産経児童文化賞、朝日ジャーナルノンフィクション大賞、アメリカン・ヨガ連盟賞などを受賞。
- アロハ・キッズ・ヨーガ™(ALOHA KIDS YOGA™)開発者
- 主な著書に、「子どもの性的虐待」(岩波新書)、「沈黙をやぶって」(築地書館)「トラウマと共に生きる」(築地書館)など性暴力トラウマからの回復の本を多く出版。他「ドメスティック・バイオレンス」(小学館)「虐待・親にもケアを」(築地書館)など英・日語著書多数。



主催



特定非営利活動法人 ハーティ仙台(DV・性暴力被害者支援)

